

Táplálkozáselméleti könyvtár

Tartalomjegyzék

1. Ájurvédikus diéta	2
2. Atkins diéta	4
3. Candida diéta	5
4. DASH diéta	7
5. Eliminációs diéta	9
6. Flexitáriánus étrend	11
7. Glikémiás indexű étrend	13
8. Gluténmentes diéta	15
9. Kalóriakorlátozó diéta	17
10. Ketogén diéta	19
11. Makrobiotikus étrend	21
12. Mediterrán étrend	23
13. Nyers táplálkozás	25
14. Paleolit diéta (Pegan diéta)	27
15. pH diéta (Lúgosító diéta)	29
16. Vegán étrend	31
17. Vegetáriánus étrend	33
18. Vércsoport diéta	35
19. Zóna diéta	37

Ájurvédikus diéta

Az Ájurvéda, ami "az élet tudományát" jelenti, Indiából származik, mint holisztikus megközelítés, amely a test és a szellem egyensúlyának megteremtésére törekszik a természettel való összehangolás révén. A hiedelem szerint a betegségek a doshák egyensúlyának felborulásából erednek: Vata, Pitta és Kapha.

A doshák olyan fiziológiai típusok, amelyeknek minden embernél megtalálható valamilyen kombinációja. A három különböző típus a természet öt elemén alapul: éter (vagy tér), tűz, levegő, víz és föld.

A Vata a levegőnek felel meg, és szeszélyes idegrendszert, következetlen viselkedést és könnyelműséget jelezhet. A Pitta a tüzet képviseli, és általában erős személyiséget, vezetői tulajdonságokat és intenzív érzelmeket jelent. A Kapha elsősorban a földet (ill. vizet) képviseli, ami lassú, állandó viselkedésben és erős húségben nyilvánul meg. Bár gyakoriak a kombinációk, általában egy dosha dominál.

Ezen elmélet szerint az ájurvédikus testtípusnak (vagy doshának) megfelelő étkezéssel helyreállítható az egyensúly és a jó egészség. Az ájurvédikus étrend a hat alapízre összpontosít: édes, savanyú, sós, keserű, csípős és összehúzó. Az ájurvédikus megközelítés általában jóga, légzőgyakorlatok, meditáció, mantrák, tisztítások és a bőr dosha-specifikus olajjal történő masszírozásának kombinációját foglalja magában.

Az élelmiszerek, amelyeket be kell vonni:

Vata Dosha: Meleg, főtt, tápláló és könnyen emészthető ételek.

- Zöldségek
- Gyümölcsök
- Rizs és búza
- Baromfi
- Hal
- Tojás
- Mungóbab dahl
- Alacsony zsírtartalmú tejtermékek
- Tofu
- Diófélék és magvak
- Egészséges olajok

Pitta Dosha: Hűvös, nyers vagy enyhén főzött ételek

- Zöldségek
- Gyümölcsök
- Búza, rizs, árpa és zab.

- Baromfi
- Hal
- Tojásfehérje
- Tej
- Vaj
- Ghee
- Diófélék és magvak
- Egészséges olajok

Kapha Dosha: Könnyű, meleg és fűszeres ételek

- Zöldségek
- Gyümölcsök
- Árpa, kukorica, köles, hajdina és rozs.
- Baromfi
- Hal
- Tojás
- Bab
- Diófélék és magvak
- Egészséges olajok

Kerülendő élelmiszerek:

- Vata típusok: Vata: hűvös, nehezen emészthető ételek és cukor.
- Pitta típusok: Túlzottan hőnek és fénynek kitett ételek, sült ételek és fűszeres ételek.
- Kapha típusok: Zsíros ételek és feldolgozott cukor

Előnyök:

- Tiszteletben tartja a bio-individualitást
- A megelőzésre összpontosít
- Figyelembe veszi az elsődleges élelmiszereket
- Az évszakoknak megfelelően
- Hangsúlyozza a teljes értékű natúr élelmiszereket

Hátrányok:

- Az étrend egyesek számára korlátozó lehet

Források:

- Ayurvédikus gyógyászat www.nccam.nih.gov
- The Premier Center for Natural Health and Ayurveda www.lifespa.com
- The Ayurvedic Institute www.ayurveda.com

Atkins diéta

Dr. Robert C. Atkins az 1960-as években alkotta meg ikonikus diétáját, és 1972-ben adta ki első könyvét, Dr. Atkins' New Diet Revolution (Dr. Atkins új diétás forradalma) címmel. Az Atkins-diéta csak két évtizeddel később vált forradalmivá. Az Atkins-diéta azon az ellentmondásos elképzelésen alapul, hogy a szervezet akkor éget zsírt üzemanyagként, ha a szénhidrátokat jelentősen korlátozzák. Ez lehetővé teszi, hogy az egyének gyorsabban elérjék a célsúlyukat, mintha a szénhidrátbevitel változatlan maradna.

Az Atkins-diétának négy fázisa van: Az első fázis, az indukció, szigorúan korlátozza a szénhidrátokat, és a fehérjére, az egészséges zsiradékokra és a zöldségekre összpontosít, hogy beindítsa a fogyást. A második fázis, a Folyamatos fogyás, dióféléket, bogyós gyümölcsöket és joghurtot tartalmaz, hogy több változatosságot és szénhidrátot vigyen vissza az étrendbe. A harmadik fázis a Pre-Maintenance, amely lehetővé teszi a gyümölcsöket és a hüvelyeseket. A negyedik és egyben utolsó fázis az Életfenntartás, amely lehetővé teszi a kenyeret és a gabonaféléket.

Az Atkins-diéta öt alapelve a magas fehérjetartalom, a magas rosttartalom, az alacsony cukorszint, a vitaminok és ásványi anyagok hangsúlyozása, valamint a transzszírok elhagyása.

Az élelmiszerek, amelyeket be kell vonni:

- Alacsony szénhidráttartalmú zöldségek
- Alacsony szénhidráttartalmú gyümölcsök
- Hús
- Baromfi
- Hal
- Tojás
- Bab
- Tejtermékek
- Diófélék és magvak
- Egészséges olajok

Kerülendő élelmiszerek:

- Finomított gabonafélék
- Teljes kiőrlésű gabonafélék
- Cukor
- Transzszírok

Előnyök:

- Gyors fogyás bizonyos esetekben
- Feldolgozott élelmiszerek korlátozása
- A hosszú távú fogyásra és a súly megtartására összpontosít

Hátrányok:

- Magas lehet a telített zsírsav- és koleszterintartalma.
- Nem segíti elő az élelmiszercsoportok egészséges egyensúlyát.
- Elítéli a szénhidrátokat, amelyek egyesek számára szükségesek a megfelelő működéshez.

Atkins www.atkins.com Atkins Diet health.usnews.com

Candida diéta

A *Candida albicans* nevű gombafaj (vagy élesztőgomba), amely minden ember száj- és bélflórájában él. A Candida akkor válik aggodalomra okot adóvá, ha túlszaporodás lép fel, ami általában stressz, antibiotikumok vagy túlzott cukor- és finomított szénhidrát-fogyasztás ill. következménye.

Ideális esetben a Candidát a bélben lévő jó baktériumok szabályozzák megfelelően. Azonban ahogy a Candida elszaporodik, mérgező melléktermékeket termel, amelyek veszélyeztetik az immunrendszert, és károsíthatják a test szöveteit és szerveit. Amikor ez bekövetkezik, különböző tünetek, például fáradtság, depresszió, agyi köd, élesztőgomba fertőzések és hasi fájdalmak jelentkezhettek.

A Candida-diétát azért hozták létre, hogy segítsen eltávolítani a felesleges Candida-t, kezelni az élesztőgomba termelést és helyreállítani a szervezet immunrendszerét. A Candida-diéta három szakaszból áll: a tisztító szakasz, a szigorú diéta szakasz és az élelmiszerek újbóli bevezetése szakasz.

A kezdeti tisztító szakasz erősen korlátozza a cukrot és az élesztőt, a szigorú diéta szakasz pedig egy kicsit több változatosságot tartalmaz, de továbbra is kizárja a gyümölcsöket, a hozzáadott cukrot, a legtöbb keményítőtartalmú zöldséget és a koffeint. Az Ételek újbóli bevezetése szakaszában a diétázók lassan újra bevezetik az ételek széles skáláját, megjegyezve, hogy melyek irritálnak, és ezeket az ételeket korlátlanul kerülnek. Az utolsó szakasz egy rugalmas, hosszú távú étkezési terv, amely az egyéni megállapításokon alapul, és célja a Candida kordában tartása. Az egyének az első két szakasz során összegyűjtik az ételintoleranciákra vonatkozó megállapításokat, majd fenntartható, hosszú távú terveket készítenek, amelyek kizárják ezeket az élelmiszereket. A leggyakrabban kizárt élelmiszerek közé tartozik a glutén, a tejtermékek, a kukorica és a szója.

A bevonni kívánt élelmiszerek:

- Szerves, feldolgozatlan hús, tojás és hal.
- Zöldségek
- Gluténmentes gabonafélék
- Aktív kultúrát tartalmazó joghurt ill. kefir
- Diófélék és magvak
- Gyógynövények, fűszerek és olajok
- Víz és gyógytea

Kerülendő élelmiszerek:

- Sertéshús és minden feldolgozott vagy pácolt húsféle.
- Hal (kivéve a lazacot és a szardíniát)

- Gyümölcs (friss, szárított, konzerv, gyümölcslé)
- Hüvelyesek és minden szójatermék
- Tejtermékek (tej, sajt, tejszín)
- Gabonafélék és glutén (beleértve a kukoricát és a kukoricakészítményeket)
- Gomba és szarvasgomba
- Diófélék (kesudió, földimogyoró, pisztácia)
- Mogyoróolaj, kukoricaolaj, gyapotmagolaj, repceolaj és szójaolaj
- Cukor és mesterséges édesítőszer
- Kávé, üdítőital, alkohol, fekete tea és zöld tea
- Adalékanyagok, tartósítószer, ecetek, ételízesítők és finomított termékek

Előnyök:

- Természetes alternatíva a Candida elleni küzdelemhez
- Kerülje el a drága Candida gyógyszereket
- Teljes értékű, feldolgozatlan élelmiszerek széles választéka
- Tiszteletben tartja a bio-individualitást

Hátrányok:

- Nem gyors megoldás - időt és elkötelezettséget igényel.
- A tünetek újra megjelenhetnek az élelmiszerek újbóli bevezetésével.
- Egyesek számára nehéz lehet elkerülni azokat az ételeket, amelyeket szeretnek, de amelyekre érzékenyek.

Források:

- www.thecandidadiet.com
- What is Candida www.wholeapproach.com
- Dr. Whiting on Systemic Candida and Yeast Infections www.youtube.com

DASH diéta

A DASH-diéta, amelyet részben a Nemzeti Szív-, Tüdő- és Vérintézet hozott létre, a Dietary Approaches to Stop Hypertension rövidítése. Célja a magas vérnyomás csökkentése és megelőzése a sóbevitel csökkentésével és a következő tápanyagok nagyobb arányú bevitelével: Kálium, kalcium, magnézium és rost. Hangsúlyt fektet a gyümölcsökre, zöldségekre, teljes kiőrlésű gabonafélékre, sovány fehérjékre és alacsony zsírtartalmú tejtermékekre. Az étrend a vörös húsok, a cukor és a telített zsírok kerülését javasolja.

A DASH-diéta figyelembe veszi a résztvevők hajlandóságát életmódbeli megközelítésük megváltoztatására, és a jelenlegi életmódtól függő fokozatos változtatásokat ösztönöz. A DASH magában foglalja a napi kalóriabevitel számszerűsítését életkor, nem és aktivitási szint alapján. A napi kalóriamennyiség meghatározása után mérhető az élelmiszer-kategóriánkénti adagok száma.

A DASH-diéta egyik alkategóriája a DASH-nátriumdiéta, amely a fent vázolt paramétereket kiegészíti azzal, hogy a napi sóbevitelt is két kategóriára bontja. Az emberek többsége számára ajánlott a napi nátriumbevitelt 2300 mg alatt tartani. A magas vérnyomásban szenvedők esetében ezt 1500 mg alatt kell tartani. A DASH-diéta a napi sóbevitel fokozatos csökkentését szorgalmazza 2300 mg-ról 1500 mg-ra, időt hagyva a szervezetnek az alkalmazkodásra.

Az élelmiszerek, amelyeket be kell vonni:

- Zöldségek
- Gyümölcsök
- Teljes kiőrlésű gabonafélék
- Sovány baromfi
- Sovány hal
- Tojás
- Babok
- Alacsony zsírtartalmú vagy zsírmentes tejtermékek
- Diófélék és magvak
- Egészséges olajok

Kerülendő élelmiszerek:

- Teljes zsírtartalmú tejtermékek
- Magas zsírtartalmú baromfi és hal
- Panírozott és sült ételek
- Magas nátriumtartalmú élelmiszerek
- Hozzáadott só
- Finomított gabonafélék
- Feldolgozott élelmiszerek és a transzzsír

Előnyök:

- Nem korlátoz egyetlen élelmiszercsoportot sem, így könnyebben fenntartható.
- Hangsúlyozza a teljes értékű élelmiszereket
- Kiegyensúlyozott megközelítés
- Inkább életmód, mint diéta
- Sokak számára előnyös lehet a só- és cukorfogyasztás csökkentése Hátrányok:
- Bizonyos számú napi adagot igényel minden élelmiszercsoportból, nem veszi figyelembe a vegánokat, vegetáriánusokat és a laktózérzékenyeket.
- Egyes típusok számára előnyös a vörös hús, ami ebben a tervben tilos.
- Egyeseknek előnyösek a jó minőségű, teljes zsírtartalmú tejtermékek.

Források:

- Dash Diet www.health.usnews.com
- The Dash Diet étkezési terv www.dashdiet.org
- Magas vérnyomás és a Dash diéta www.webmd.com
- Útmutató a vérnyomás csökkentéséhez a DASH-diétával www.nhlbi.nih.gov

Eliminációs diéta

Az eliminációs diéta során eltávolítunk bizonyos élelmiszereket, amelyek allergiás reakciókat vagy intolerancia jeleit okozhatják. A leggyakoribb allergének közé tartozik a szója, a tejtermékek, a tojás, a hal, a kagylók, a koffein, a glutén és a diófélék.

Az eliminációs diéta általában azt jelenti, hogy a gyanús ételeket egy bizonyos időre - két héttől néhány hónapig - elhagyják, és megfigyelik, hogyan reagál a szervezet. A kiiktatási fázis után az élelmiszereket egyesével újra bevezetik, hogy lássák, nem jelentkeznek-e újra a tünetek, ami azt jelzi, hogy egy adott élelmiszer a probléma forrása. Javasolt étkezési naplót vezetni az esetleges mellékhatások rögzítésére.

A valódi ételallergiák hatással lehetnek az immunrendszerre, és azonnali tüneteket okozhatnak, mint például csalánkiütés, kiütések, duzzadt szemek, hányás, sőt akár anafilaxia is. Sokan szenvednek azonban ételintoleranciában, és a tünetek kevésbé súlyosak lehetnek, és akár két-három nappal az étel elfogyasztása után is jelentkezhetnek. Az ételintolerancia tünetei közé tartozik többek között az emésztési zavar, a gyomorégés, a hányinger, a görcsök, a fejfájás és a fáradtság.

Az élelmiszerek, amelyeket be kell vonni:

- Zöldségek
- Gyümölcsök
- Teljes kiőrlésű gabonafélék
- Hús
- Baromfi
- Babok
- Egészséges olajok

Kerülendő élelmiszerek:

- Tejtermékek
- Tojás
- Hal
- Kagylók
- Glutén
- Mogyorófélék

Előnyök:

- Hangsúlyozza a teljes értékű élelmiszereket
- Azonnal enyhítheti a tüneteket
- Növeli a tudatosságot és a tudatosságot

Hátrányok:

- Fegyelmet és felügyeletet igényel.
- Bizonyos élelmiszerek elhagyása hiányosságokat okozhat ezeken a területeken.
- Nem garantált módszer az allergia diagnosztizálására - más pszichológiai és fizikai tényezők is lehetnek
- befolyásolhatják az eredményeket

Források:

- Jonathan Brostoff's Food Allergies and Food Intolerance (Élelmiszer-allergiák és ételintolerancia).
- Jill Carter: Allergiakizáró diéta
- Eliminációs diéta és ételkihívó teszt allergia esetén www.webmd.com
- Az ételallergiáról www.foodallergy.org

Flexitáriánus étrend

A flexitáriánus étrend, leegyszerűsítve, a vegetáriánus étrend rugalmasabb változata. A "rugalmas" ebben az esetben azt jelenti, hogy alkalmanként lehet húst enni, bár az étrend elsősorban növényi alapú.

A flexitáriánus étrend a friss, természetes és szezonális élelmiszereket hangsúlyozza. A kamrából és a fagyasztóból származó alapvető dolgok mértékkel megengedettek. A terv körülbelül napi 50 gramm fehérjével büszkélkedhet, amiből kevés származik húsból. A rugalmas, ötletes étkezési tervek lehetővé teszik a diétázók számára, hogy testre szabják és kísérletezzenek számos ízletes, kalóriaszabályozott lehetőséggel.

Egy tipikus nap a Flexitáriánus diéta során úgy nézhet ki, hogy reggelire mandulavajas pirítós almával, ebédre vegetáriánus burger teljes kiőrlésű zsemlelén avokádóval és csírával, uzsonnára ananász és dió, vacsorára pedig tofu-zöldséges barna rizses kevert sütemény. A desszert lehet egy sovány vagy szójatejes forró csokoládé fahéjjal. Ritka húsos napokon a tofut a csirke helyettesítheti a kevergetve sütött tofival.

A The Flexitarian Diet szerzője, Dawn Jackson Blatner, RD szerint elfogadható, ha nagyon kis mennyiségű húst eszünk, és mégis megtapasztaljuk a vegetáriánus életmód egészségügyi előnyeit. Az étrend egyik célja, hogy megkönnyítse az átállást a kevesebb húsfogyasztásra, és fenntarthatóbbá tegye a növényi alapú megközelítést.

Könyvében Dawn több mint 100 saját készítésű, egyszerű receptet sorol fel. Ezek a receptek mindegyike legfeljebb öt elsődleges összetevőt tartalmaz, a tápértékadatok mellett jelennek meg, és úgy vannak kialakítva, hogy kielégítsék az ízlést és az étvágyat.

Az ételek közé tartoznak:

- Tofu
- Tojás
- Zöldségek
- Babok és hüvelyesek
- Tejtermékek
- Gyümölcsök
- Teljes kiőrlésű gabonafélék
- Diófélék és magvak

Kerülendő élelmiszerek:

- Állati fehérje túlzott mennyiségben
- Feldolgozott élelmiszerek

Előnyök:

- Rugalmas megközelítés
- Hangsúly a teljes értékű élelmiszerekre
- Recepteket és bevásárlólistákat tartalmaz
- Elősegítheti a szív egészségét

Hátrányok:

- Egyeseknek több struktúrára lehet szükségük az étrendjükben
- Nem egyértelműek az élelmiszer-támogatási javaslatok

Források:

- www.webmd.com
- The Flexitarian Diet - The Mostly Vegetarian Way To Lose Weight, Lower Blood Pressure, Be Healthier & Add Years To Your Life - New Book
- Dawn Jackson Blatner Flexitáriánus diéta receptjei

Glikémiás indexű étrend

A glikémiás indexű (GI) diéta az élelmiszereket egy 0-100-as skálán méri aszerint, hogy milyen mértékben emelik meg a szervezet vércukorszintjét. E minősítés alapján az egyes élelmiszereket alacsony, közepes vagy magas GI-jú élelmiszerek közé sorolják.

Ez a diéta azt állítja, hogy nem minden élelmiszer egyforma, és nem is kell őket úgy kezelni. Az alacsony GI-jú élelmiszerek azok az élelmiszerek, amelyek GI-értéke legfeljebb 55, a közepes GI-jú élelmiszerek az 56-69, a magas GI-jú élelmiszerek pedig a GI-skálán 70 vagy annál nagyobb értékűek. Minél alacsonyabb az élelmiszer GI-szintje, annál lassabban emésztődik és szívódik fel az élelmiszer. Minél magasabb a GI-szint, annál gyorsabban emésztődik és szívódik fel az élelmiszer.

Az alacsony GI-értékű élelmiszerek közé tartozik a marhahús, a csirke, a bárány, a fésűkagyló, a téli tök, a fokhagyma, a spárga, az avokádó, a bab, a diófélék, a brokkoli, a káposzta, az édeskömény, a kelkáposzta és az olívaolaj. A közepes GI-jú ételek közé tartozik például a köles, a görögdinnye, a cékla, sárgarépa, az édesburgonya, a kukorica és a póréhagyma. A magas GI-értékű élelmiszerek általában magas keményítőtartalmúak, mint például a burgonya, a fehér kenyér és a fehér tészta.

Ennek a diétának a célja a vércukorszint szabályozása az emésztés sebességének szabályozásával - az alacsonyabb GI-értékű élelmiszerek lassabban emésztődnek, és egyenletes energiaáramlást biztosítanak, nem pedig energiacsúcsot, amelyet összeomlás követ. Az alacsony GI-értékű ételek kevésbé hatnak a vércukor- és inzulinszintre, ami hosszabb ideig tartó teltségérzetet és kevesebb sóvárgást, valamint energiabőséget és stabilizált hangulatot eredményez. Ez állítólag segít csökkenteni a túlevés lehetőségét és stabilizálja a hangulatot.

A GI-diéta egyik kényelmes aspektusa az ételcsere koncepciója: Egy magas GI-jú étel kicserélése egy alacsonyabb GI-jú ételle, hogy ugyanazt az ételt készítsük el. Erre példa lehet a többmagvas kenyér (amelynek GI-je 48) használata a fehér kenyér (amelynek GI-je 71) helyett. Bizonyos élelmiszerek (például hüvelyesek) hozzáadása az ételekhez úgy gondolják, hogy lassítja az emésztés és a felszívódás sebességét.

Az élelmiszerek, amelyeket be kell vonni:

- Zöldségek
- Gyümölcsök
- Teljes kiőrlésű gabonafélék
- Hús
- Baromfi
- Hal
- Tojás

- Bab
- Tejtermékek
- Diófélék és magvak
- Egészséges olajok
- Kerülendő élelmiszerek:
- Finomított gabonafélék
- Cukor
- Transzszírok
- Feldolgozott élelmiszerek

Előnyök:

- Nincs kalóriaszámlálás
- Viszonylag könnyen követhető
- Csökkenti a szívbetegségek kockázatát
- Jobb kontroll a cukorbetegség felett

Hátrányok:

- Némi matematika és a GI-értékek ismerete szükséges
- A megfelelő ételek kiválasztása nehéz és nem hatékony lehet, különösen, ha étteremben étkeznek.
- Egyesek számára nehéz lehet elkerülni a feldolgozott élelmiszereket

Források:

- A glikémiás indexről www.glycemicindex.com
- Patrick Holford (The Low-GL Diet Bible) A glikémiás indexes diéta

Gluténmentes diéta

A glutén a búzában, rozsban, árpában és e gabonafélék származékaiban található fehérje. A gluténmentes diétát hagyományosan a cöliákiában szenvedő egyének kezelésére alkalmazzák, amely a vékonybél autoimmun betegsége, amelyet az egyén gluténnal szembeni intoleranciája vagy túlérzékenysége vált ki.

A cöliákia a gyomor-bélrendszeri tünetektől kezdve a neurológiai tünetekig sokféleképpen jelentkezhet, és ha nem kezelik, más autoimmun betegségek is kialakulhatnak, beleértve a pajzsmirigybetegséget vagy akár a rákot is. Egyes esetekben az egyének a glutén fogyasztása után semmilyen jelet vagy tünetet nem tapasztalnak, még akkor sem, ha a vékonybél károsodása zajlik.

A cöliákia gyakori tünetei közé tartozik a hasi puffadás, gázok, hasmenés, sápadt széklet, fogyás, gyomorfájás, bőrkütyések, vérszegénység, krónikus fáradtság, agyi köd, görcsök, bizsergő érzések, fekélyek, valamint izom-, ízületi és csontgörcsök és fájdalmak.

Fontos megjegyezni, hogy nem kell teljes körű cöliákiával rendelkezni ahhoz, hogy ezeket a tüneteket tapasztaljuk. Sokan különböző mértékben gluténérzékenyek, és bár a cöliákia tesztjük nem pozitív, mégis nagyfokú javulást tapasztalhatnak egészségükben, ha kiiktatják a glutént az étrendjükben.

A gluténmentes diéta követése során nagyon fontos, hogy óvatosnak kell lenni a keresztszennyeződéssel kapcsolatban. Ez megtörténhet a gyártási folyamat során vagy otthon, ha az elkészítés során nem kellő gondossággal járunk el. Erre gyakori példa a zab. A zab eleve gluténmentes, azonban a termesztés és a feldolgozás során gyakran szennyeződik búzával. A legjobb, ha mindig elolvassuk a címkéket, és kétség esetén kapcsolatba lépünk a gyártóval. Az intolerancia szintje határozza meg, hogy mennyire kell lelkiismeretesnek lennie a keresztszennyeződések tekintetében.

A gluténmentes diétát követőknek ajánlott sok friss gyümölcsöt és zöldséget, jó minőségű húst és halat, egészséges zsírokat és gluténmentes gabonaféléket fogyasztaniuk. Mivel sok gabona vitaminokkal és ásványi anyagokkal van dúsítva, a gluténmentes diéta követése bizonyos hiányállapotokhoz vezethet, ha a diétázók nem építik be ezeket a tápanyagokat aktívan más formában. A feldolgozott és csomagolt gluténmentes élelmiszerek gyakran tartalmaznak élesztőt és tartósítószerket, amelyek nagyon megterhelhetik a szervezetet, ezért nem ajánlottak.

Beilleszthető élelmiszerek:

- Zöldségek
- Gyümölcsök
- Gluténmentes gabonafélék
- Hús

- Baromfi
- Hal
- Tojás
- Bab
- Tejtermékek
- Diófélék és magvak
- Egészséges olajok

Kerülendő élelmiszerek:

- Rozs
- Búza
- Árpa
- Tönkölybúza
- Durumliszt
- Kamut
- Búzadara
- Tönkölybúza
- Bulgur
- Graham liszt
- Maláta
- Sörélesztő
- Feldolgozott élelmiszerek
- Pékáru

Előnyök:

- Gyógyszermentes gyógymód a cöliákiások számára
- Hangsúlyozza a teljes értékű élelmiszereket
- A glutén az egyetlen jelentős korlátozás

Hátrányok:

- Néhány követő beleeshet a feldolgozott élelmiszerek csapdájába.
- Egyesek számára nehéz lehet a glutén kerülése
- Vonzhatja a hóbortos diétázókat, akiknek nincs szükségük gluténmentességre.

Források:

- Gluténmentes diéta www.celiaccentral.org
- Gluténmentes diéta www.celiac.org
- Gluténmentes diéta www.mayoclinic.com

Kalóriakorlátozó diéta

Brian M. Delaney, a Kalóriaszűkítő Társaság elnöke és a The Longevity (A hosszú élet) társszerzője.

A kalóriaszűkítő diétát azon a feltevésen alapulva alkotta meg, hogy a kalóriabevitel korlátozása meghosszabbítja az emberi életet. Elméletét olyan tudományos vizsgálatokra alapozta, amelyek bebizonyították, hogy a kalóriák korlátozása bizonyos kísérleti állatoknál akár 50%-kal is meghosszabbította az élettartamukat.

A kalóriaszűkítő diéta nem tévesztendő össze az anorexiához kapcsolódó kalóriakorlátozással. Az egészségre és a kiegyensúlyozott étkezési tervre összpontosít, nem pedig az éhezésre. Ez a diéta a kalóriák 20-40%-os csökkentésén alapul, miközben továbbra is bevisz minden alapvető tápanyagot és vitamint. A fehérjék, zsírok és szénhidrátok kivánt makrotápanyagaránya 30:30:40 – Fehérje:Zsír:Szénhidrát (hasonlóan a Zóna diétához). Nincs szigorú szabályrendszer, amit követni kell, vagy a jó és rossz ételek listája - egyszerűen csak az elfogyasztott kalóriák általános csökkentése.

Az előnyök közé tartozhat a rák, a cukorbetegség és a szívbetegségek kockázatának csökkenése. Azt is mondják, hogy javítja az ízérzékelést, csökkenti az LDL (rossz) koleszterinszintet, növeli a HDL (jó) koleszterinszintet, és kiváltja a jó közérzetet okozó agyi vegyi anyagok, például a szerotonin felszabadulását.

Az élelmiszerek, amelyeket be kell vonni:

- Zöldségek
- Gyümölcsök
- Teljes kiőrlésű gabonafélék
- Sovány húсок
- Sovány baromfi
- Sovány hal
- Tojás
- Bab
- Zsírszegény tejtermékek
- Diófélék és magvak
- Egészséges olajok

Kerülendő élelmiszerek:

- Finomított gabonafélék
- Cukor
- Transzzsírok
- Feldolgozott élelmiszerek

Előnyök:

- A kalóriák korlátozása fogyáshoz vezethet
- Lehetséges, hogy csökken az időskori betegségek kockázata
- Megnövekedett élettartammal járhat
- Elrettent a feldolgozott élelmiszerektől

Hátrányok:

- A hatékonyságot bizonyító tudományos bizonyítékok korlátozottak.
- A kalóriakorlátozás izomtömeg-vesztéshez és csontsűrűség-csökkenéshez vezethet.
- Étkezési zavarokhoz vezethet
- Lehet, hogy nem elég specifikus ahhoz, hogy eredményeket lehessen látni

Források:

- Brian M. Delaney és Lisa Walford The Longevity Diet (A hosszú élet diétája) című könyve.
- Calorie Restriction Society International www.calorierestriction.org
- Kalóriakorlátozás - Egy ember alacsonyabb kalóriatartalmú életmódjának belső nézete www.thatsfit.com
- Calorie Restriction Diet www.nytimes.com

Ketogén diéta

A ketogén diéta az 1920-as évekre nyúlik vissza, és azért jött létre, hogy segítsen az epilepsziás rohamok ellenőrzésében azoknál az egyéneknél, akik nem reagálnak a gyógyszeres kezelésre. A diéta a ketózis folyamatán alapul, amelyben a szervezet glükóz helyett ketonokat használ üzemanyagként. A ketonok a zsírsavcsere melléktermékei, amelyeket éhezés, szénhidrátkorlátozás vagy túlzott testmozgás esetén használnak fel. Ahhoz, hogy a szervezet elérje a ketózis állapotát, a kalóriabevitelt korlátozni kell, és 80%-ban zsírból kell állnia. A fennmaradó kalóriáknak alacsony szénhidráttartalmú zöldségekből és fehérjéből kell származniuk.

Amint a ketózis megkezdődik (általában a diéta bevezetését követő néhány napon belül), az inzulinszint lecsökken, ami arra készteti a hasnyálmirigyet, hogy elkezdje termelni a glükagont. A glükagon határozza meg a ketonok termelődésének sebességét, és a szervezetet zsírégető üzemmódba küldi, ezért vált a diéta a fogyás eszközeként elismertté.

A diétát az egyéni igényekhez igazítják, és általában hosszabb ideig tartják. Azt tanácsolják, hogy az első nap és éjszaka legyen böjtös időszak, és az étrendet néhány nap alatt fokozatosan vezessük be, hogy a szervezetnek legyen ideje alkalmazkodni. Minden étkezést gondosan mérlegelni kell, beleértve a folyadékot is, és elengedhetetlen a napi multivitamin és ásványi anyag pótlás.

A lehetséges mellékhatások közé tartozik a kiszáradás, székrekedés, hányás, magas koleszterinszint, vesekő, viselkedésváltozás, lassabb növekedés a gyermekeknél, hasnyálmirigy-gyulladás, túlzott zsírtartalom a vérben, valamint vitamin- és ásványi anyaghiány. Ennek eredményeképpen az ezen étrendet tartó egyéneknek szorosan figyelemmel kell kísérnie egy tapasztalt orvoscsoporthoz.

A ketogén diéta elsősorban epilepsziás gyermekek számára ajánlott, mivel számos tanulmány kimutatta a rohamok számának csökkenését. A gyermekek esetében sikeresebbnek bizonyult, mint a felnőtteknél, mivel a szülők gondosan felügyelhetik az ételbevitelt. Ez a megközelítés nem működik, ha nem követik pontosan.

Az élelmiszerek, amelyeket be kell vonni:

- Alacsony szénhidráttartalmú zöldségek
- Alacsony szénhidráttartalmú gyümölcsök
- Hús
- Baromfi
- Hal
- Tojás
- Tejtermékek
- Diófélék és magvak

- Egészséges olajok

Kerülendő élelmiszerek:

- Magas szénhidráttartalmú zöldségek
- Magas szénhidráttartalmú gyümölcsök
- Gabonák
- Babok
- Cukor
- Transzsírok
- Feldolgozott élelmiszerek

Előnyök:

- Megelőzheti vagy csökkentheti a rohamok gyakoriságát.
- Enyhítheti az epilepsziát
- Korlátozza a cukorbevitelt
- Egyes esetekben gyors fogyás

Hátrányok:

- Nem biztonságos azok számára, akik nem sportolnak, mivel a ketonokat energiaként kell felszabadítani.
- Az első két hétben extrém fáradtságot okozhat.
- Rossz lehelet és fémes íz előfordulása valószínűsíthető
- Nehéz hosszabb ideig fenntartani

Tápanyaghiányok gyakoriak Források:

- Ketogén diéta epilepsziásoknak www.webmd.com
- The Johns Hopkins Ketogenic Diet Fact Sheet www.home.iprimus.com
- Ketogén diéták www.diet.com

Makrobiotikus étrend

A makrobiotika egy George Ohsawa filozófus által alapított, ősi keleti elveken alapuló életmód- és táplálkozási megközelítés. A közelmúltban Michio Kushi, Ohsawa egyik tanítványa került a makrobiotika világának élére. E megközelítés célja az elemekkel való harmóniában való élet, valamint a fizikai és érzelmi egyensúly és jólét elérése. A makrobiotikáról azt tartják, hogy megelőzi és kezeli az olyan betegségeket, mint a szívbetegségek, a rák és a cukorbetegség.

A makrobiotikus étrend 40-60%-ban teljes kiőrlésű gabonafélékből, 20-30%-ban zöldségekből és 5-10%-ban babból és tengeri zöldségekből áll. A cél a változatos ételek fogyasztása a megfelelő tápanyagszint fenntartása érdekében a szervezetben, ami egyenletes energiához, valamint kiegyensúlyozott testhez és lélekhez vezet. A makrobiotikus megközelítés magas rosttartalmú és alacsony zsírtartalmú. A szezonális, helyi és bio élelmiszerek fogyasztására ösztönöz, amikor csak lehetséges.

A makrobiotika hívei sokféle teljes kiőrlésű gabonát, babot és zöldséget fogyasztanak. Nem a mennyiség áll a középpontban, és nem határoznak meg kalória-előírásokat - az ételek minősége és az azokhoz való viszony a lényeg. A hagyományos főzési módszereket, mint például a párolás és a nyomáson való főzés, használják.

A követőket arra bátorítják, hogy csak akkor egyenek, ha valóban éhesek, és kisebb mennyiséget egyenek, ha kevésbé éhesek. Minden egyes falat legalább 30-szor történő megrágása a makrobiotikus megközelítés kulcsfontosságú eleme, amely segíti az emésztést és meditatív jellegű kölcsönöz az evésnek.

A folyadékfogyasztást mérsékeljük, és csak akkor bátorítjuk, ha valaki valóban szomjas. Az italokat nem szabad étkezés közben fogyasztani, mivel úgy gondolják, hogy gátolják az emésztést. A nagyon hideg italok, különösen a jéggel készületek, teljesen kerülendőek, mivel állítólag zavarják az emésztést és megkeményítik a zsírokat a szervezetben.

A makrobiotikus szemlélet követőit arra tanítják, hogy jógával és meditációval tartsák fenn aktív, pozitív életmódjukat és szellemi beállítottságukat.

Naponta beiktatandó élelmiszerek:

- Teljes kiőrlésű gabonafélék, például barna rizs, árpa, köles, zab, kukorica, rozs és búza.
- Zöldségek, mint a kelkáposzta, brokkoli, karfiol, kelkáposzta, sütőtök és hagyma
- Pinto, fekete és fehér bab
- Fermentált szójatermékek, mint a tofu, a tempeh és a natto
- Tengeri zöldségek, mint a nori, wakame, kombu és dulce
- Forrásvíz, kukicha gally tea és egyéb nem aromás teák
- Fűszerek, például ume szilvaecet, miso és tamari
- Alkalmanként fogyasztandó élelmiszerek:

- Friss fehér hal
- Mérsékelt éghajlatú gyümölcsök, például alma, körte, szilva, őszibarack, sárgabarack, bogyós gyümölcsök és dinnye.
- Enyhén pörkölt diófélék és magvak
- Rizsszirup, árpamaláta, mirin és amasake édesítőszerként.

Kerülendő élelmiszerek:

- Hús, állati zsiradék, tojás és baromfi.
- Minden tejtermék
- Cukor, csokoládé, méz, melasz és vanília
- Trópusi vagy féltrópusi gyümölcsök és gyümölcslevek, például narancs, papaya, mangó, grapefruit és banán.
- Szóda, mesterséges italok, kávé, színezett teák és minden stimuláló tea
- Minden finomított, feldolgozott, mesterségesen színezett, tartósított, permetezett vagy vegyileg kezelt élelmiszer.
- Csípős fűszerek és erős alkoholtartalmú italok

Előnyök:

- Egyesek számára életstílus-megközelítéssé válhat
- Sokan természetes módon kevesebbet fognak enni azáltal, hogy többet rágnak.
- Ösztönzi a teljes értékű ételek fogyasztását

Hátrányok:

- Néhányan húst igényelnek.
- Nehéz lehet betartani, ha étteremben étkeznek.
- Nem segítheti elő a fogyási célokat, mivel nincsenek adagméretre vonatkozó ajánlások.

Források:

- George Ohsawa Makrobiotikus Alapítvány www.ohsawamacrobotics.com

Mediterrán étrend

A mediterrán étrendet egyesek a világ egyik legegészségesebb táplálkozási módjának tartják. Az étrendi megközelítésen túl ez egy életmód, amely a mediterrán térségben évezredek óta létező ősi szokásokhoz és táplálkozási mintákhoz kapcsolódik.

Valószínűleg az omega-3 zsírsavakban gazdag és telített zsírokban szegény étrendnek köszönhetően e régió lakói figyelemre méltó egészséget őriztek meg: Az Egyesült Államokkal, Japánnal és Kanadával összehasonlítva alacsonyabb a szívbetegségek, a rák és a cukorbetegség aránya.

A mediterrán étrend természetes, teljes értékű élelmiszerekből, például teljes kiőrlésű gabonafélékből, zöldségekből, gyümölcsökből, húsból, halból, diófélékből, tejtermékekből és tiszta olajokból áll, és kizárja a feldolgozott és finomított élelmiszereket. Az életmód fontos tényezői közé tartozik a kapcsolatok, az élvezetek, a szabadidő és a fizikai aktivitás fontossága, amelyek állítólag mind hozzájárulnak a stressz csökkentéséhez, valamint a fizikai és mentális jóléthez.

A mediterrán étrendben bőségesen fogyasztanak extra szűz olívaolajat, szezonális gyümölcsöket és zöldségeket, valamint teljes kiőrlésű, feldolgozatlan gabonaféléket. A vadon élő halak, valamint a tejtermékek - különösen a kecskék - fogyasztása kifejezetten ajánlott. A követőknek ajánlott heti 3-4 tojást fogyasztaniuk, bár ez a megközelítés inkább az intuíciónól és kevésbé a szabályokról szól. A diófélék nassolnivalóként szerepelnek, mivel nagy mennyiségben tartalmaznak telítő omega-3-at. A húsokat és a telített zsírokat mértékkel, általában különleges alkalmakkor élvezzük.

A mediterrán étrend nagy része egyszerű, mint például az olyan kiegészítő fűszerek, mint az oregánó és a citrom. A borfogyasztás ajánlott napi 1-2 kis pohárnál maradni, a kávé pedig mértékkel fogyasztják az élvezet és a szellemi stimuláció érdekében.

Élelmiszerek, amelyeket be kell vonni:

- Zöldségek
- Gyümölcsök
- Teljes kiőrlésű gabonafélék
- Hal
- Húsok
- Tejtermékek
- Diófélék
- Olívaolaj

Kerülendő élelmiszerek:

- Feldolgozott élelmiszerek

- Finomított élelmiszerek

Előnyök:

- Mérsékelt, rugalmas megközelítés
- Figyelembe veszi az elsődleges élelmiszereket
- Fenntartható életmód-megközelítéssé válhat

Hátrányok:

- Egyeseknek szigorúbb iránymutatásokra lehet szükségük ahhoz, hogy a lehető legjobban érezzék magukat.
- Néhányan nem reagálhatnak jól a borra és a kávéra
- Egyeseknek nem biztos, hogy megvan az akaraterőjük a gazdag ételek mérsékléséhez.

Források:

- Mediterrán étrend www.health.usnews.com
- Mediterrán étrend www.mediterraneandiet.com

Nyers táplálkozás

A nyers táplálkozás a feldolgozatlan és nyers növényi élelmiszerekre, például friss gyümölcsökre és zöldségekre, csírákra, magvakra, diófélékre, magvakra, babokra, aszalt gyümölcsökre és tengeri moszatokra összpontosít. Az étrendből kimaradnak a feldolgozott vagy jelentős mértékben főzött élelmiszerek. Jellemzően az élelmiszerek legalább 75%-ának élő vagy nyers ételnek kell lennie ebben az étrendben. A legtöbb ember korlátozott mennyiségben tartalmaz olyan ételeket, amelyek valamilyen főzésen mentek keresztül, mindaddig, amíg az ételt soha nem melegítik 115 Fahrenheit-fok fölé. A legnépszerűbb nyersétel-diéta a nyers-vegán diéta, de más formái is tartalmaznak nyers állati termékeket és/vagy húst.

Az ételek elkészítése során speciális technikákat alkalmaznak, hogy az ételeket emészthetőbbé tegyék, és változatosabbá tegyék az étrendet. Ezek közé tartoznak a következők: Magvak, gabonafélék és babok csíráztatása, gyümölcsök és zöldségek levetése, diófélék és aszalt gyümölcsök áztatása, valamint gyümölcsök és zöldségek dehidratálása.

A nyerskosztosok (az étrend híveinek beceneve) úgy vélik, hogy az ételek 115 Fahrenheit-fok feletti melegítése elpusztítja a kritikus enzimeket, amelyek az emésztést és az ételek felszívódását segítik. Úgy vélik, hogy az e hőmérséklet felett főzött ételek elveszítik tápértékük jelentős részét, és károsak a szervezetre, míg a nyers ételek élő enzimeket és a lehető legmagasabb tápértéket biztosítják. A követők úgy vélik, hogy a nyers táplálkozás javítja az általános egészségi állapotot és az immunitást, megelőzi a degeneratív betegségeket, lassítja az öregedés hatásait, növeli az energiát és kiegyensúlyozza az érzelmeket.

Egyesek arra figyelmeztetnek, hogy a nyers táplálkozás kalcium-, D-vitamin-, B12-vitamin-, vas- és cinkhiányhoz vezethet. Azt is megállapították, hogy egyesek számára túl alacsony a kalóriatartalma. A nyers ételeket összefüggésbe hozzák az élelmiszer eredetű betegségek, például az ételmérgezés, a gastroenteritisz vagy a gyomorhurut nagyobb gyakoriságával is. Ez az étrend nem megfelelő gyermekek, terhes vagy szoptató nők, vérszegénységben szenvedők vagy csontritkulás szempontjából veszélyeztetett személyek számára.

A nyers élelmiszerek terén vezető szaktekintélyek közé tartozik David Wolfe, Brenda Davis, RD és Gabriel Cousens, MD.

Élelmiszerek, amelyeket be kell vonni:

- Szárazföldi és tengeri zöldségek
- Gyümölcsök
- Diófélék
- Magvak
- Babok
- Gabonafélék

Kerülendő élelmiszerek:

- Főtt ételek
- Tejtermékek
- Hús
- Baromfi
- Hal
- Tenger gyümölcsei
- Feldolgozott élelmiszerek

Előnyök:

- Kivédi a civilizációs betegségeket
- Növeli az energiát
- Beindítja a fogyást
- Javítja a bőr minőségét

Hátrányok:

- Egyesek számára túl alacsony kalóriatartalmúak lehet
- Nehezen betartható, ha étteremben étkeznek
- Vérszegénységet okozhat

Forrás:

- David Wolfe's Longevity Now: Átfogó megközelítés az egészséges hormonok, a méregtelenítés, a szuper immunitás, a meszesedés visszafordítása és a teljes megfiatalodás érdekében.

Paleolit diéta

A paleolit étrend, más néven paleo vagy primal étrend, abban a hitben gyökerezik, hogy az ősember őseink által fogyasztott élelmiszerekhez való ragaszkodás optimális egészséghez vezet. Ez magában foglalja a húst, a halat, a zöldségeket, a vadon termő gyümölcsöket, a tojást, a dióféléket és még sok mást. A paleo megközelítés célja, hogy olyan ételeket fogyasszunk, mint amelyeket az ősemberek fogyasztottak évmilliókkal ezelőtt, a gabonafélék és hüvelyesek termesztése előtt, és jóval a feldolgozott, csomagolt élelmiszerek feltalálása előtt. A paleo hívei szerint, ha egy ősember nem enne meg, akkor a modern embernek sem szabadna.

Az irányelvek közé tartozik a viszonylag nagy mennyiségű egészséges zsír, például kókuszolaj, avokádó, ghí és olajbogyó fogyasztása. A nyers vagy főtt zöldségek a szénhidrátok elsődleges forrása, így az étrend viszonylag alacsony szénhidráttartalmú. Az állati fehérje, beleértve a benne természetesen előforduló zsírokat is, szerepeljen az étrendben. A vörös hús, a baromfi, a sertéshús, a tojás és a szervhúsok fogyasztása javasolt. E megközelítés néhány követője úgy dönt, hogy a zöldségeket hangsúlyozza és a húst minimalizálja; azonban minden követője nagy hangsúlyt fektet a bio- és fűvel táplált húsokra. A gyümölcsök, bár szerepelnek, korlátozottak, mivel az ősemberek ritkán találkoztak ezekkel a "finomságokkal".

Erősen ajánlott továbbá egy erőteljes edzésprogram, például a crossfit követése. Ajánlott, hogy a résztvevők csak akkor egyenek, ha valóban éhesek, és gondoskodjanak arról, hogy a napból sok D-vitaminhoz jussanak.

A Pegan diéta

A Dr. Mark Hyman által kitalált Pegan diéta a vegán és a paleo étrendet ötvözi.

Elsősorban növényi alapú, és kis mennyiségben tartalmaz fűvel táplált, bio húst, baromfit, halat és tojást.

Ebben a tervben a zöldségek és gyümölcsök állnak a középpontban, az állati eredetű ételek pedig inkább köretként vagy akár körítésként szerepelnek. Ez állítólag nagymértékben növeli a táplálkozási szükségletek kielégítésének, valamint a gyulladások és betegségek enyhítésének valószínűségét.

A növények elsődleges és a hús másodlagos fogyasztása állítólag támogatja a természetes, kíméletes tisztulást, biztosítja a tápanyagokban gazdag élelmiszerek fogyasztását, kedvezőbb a környezet számára, antioxidánsok széles skáláját biztosítja, és olcsóbb.

A Pegan megközelítésről úgy vélik, hogy segíti a fogyást, küzd a krónikus betegségek ellen, javítja a bőr egészségét, javítja az emésztést és a bélrendszer egészségét, valamint izgalmas és változatos étrendet biztosít két népszerű táplálkozási iskola integrálásával.

Élelmiszerek, amelyeket be kell vonni:

- Zöldségek
- Hús
- Baromfi
- Hal
- Tojás
- Quinoa
- Egészséges zsírok
- Gyümölcsök
- Diófélék
- Kerülendő élelmiszerek:
- Búza, rozs, árpa, zab, barna rizs.
- Tejtermékek, kivéve a ghí és a fúvel táplált vaj.
- Feldolgozott élelmiszerek
- Mesterségesen alacsony zsírtartalmú élelmiszerek
- Cukrok
- Gyümölcslevek

Előnyök:

- Teljes értékű élelmiszerek
- Ösztönzi a bioélelmiszereket
- Alacsony nátrium- és magas káliumtartalom.
- Magas rosttartalom
- Az egészséges zsírok hozzájárulnak az optimális agyműködéshez
- Az alacsony glikémiás terhelés stabilizálhatja a vércukorszintet és csökkentheti a sóvárgást és a falási rohamok számát.

Hátrányok:

- A kiváló minőségű organikus húsok drágák és nehezen beszerezhetők.
- Néhányan jól bírják a szénhidrátokat
- Nem ideális vegetáriánusok és vegánok számára

Források:

- Staffan Lindeberg: Food and Western Disease: Egészség és táplálkozás evolúciós szemszögből Paleo Diet 101 <https://paleoleap.com/paleo-101/>
- The Paleo Diet www.thepaleodiet.com

pH diéta (Lúgosító diéta)

A pH a hidrogénion-koncentráció negatív logaritmusát egy vízalapú oldatban, és a szervezet hidrogénion-szintjét jelöli. A skála 1-től 14-ig terjed, a 7-es érték semleges. Egyesek úgy vélik, hogy testünknek enyhén lúgosnak kell lennie - 7,45 körül - ahhoz, hogy a legmagasabb szintű jólétben legyünk.

A test pH-egyensúlya döntő fontosságú az anyagcserénket és hormonjainkat szabályozó enzimek működéséhez, és végső soron ahhoz, hogy képesek legyünk boldogulni. Az enyhén lúgos vagy bázikus vér-pH hozzájárul az egészséges enzimreakciókhoz és szervi funkciókhoz. Ha a szervezet túl savas, sokan emésztési problémákról, bőrhibákról, törékeny hajról, tompa arcszínről, agyi ködőről és sok másról számolnak be. Ennek az elvnek a hívei lakmuszpapírral és a vizeletükkel vagy nyálukkal tesztelik a pH-értéküket, mégpedig első dolguk lesz ébredés után, mielőtt bármilyen ételt vagy italt fogyasztanak.

A pH-diéta követői úgy vélik, hogy a túl sok savképző étel fogyasztása a vér és/vagy a szövetek savasodását okozza, és ez elősegíti a betegségeket, a kimerültséget és a haragot. Úgy vélik, hogy a pH kiegyensúlyozása több lúgos kémhatású étel fogyasztásával helyreállítja az egészséget.

Az élelmiszerek, amelyeket be kell vonni:

- Zöldségek
- Némi gyümölcs, elsősorban alacsony glikémiás indexű lehetőségek, mint a bogyós gyümölcsök és a zöld alma.
- Néhány teljes kiőrlésű gabonaféle, például quinoa és köles.
- sovány húsok
- Baromfi
- Hal
- Tojás
- Néhány tejtermék
- Diófélék
- Olívaolaj

Kerülendő élelmiszerek:

- Magas glikémiatartalmú gyümölcsök
- Feldolgozott szénhidrátok
- Feldolgozott cukor
- Alkohol
- Koffein
- Élesztő
- Zsíros hús

- Édességek
- Sajt
- Egyes gabonafélék - árpa, kukorica és rozs
- Száritott gyümölcsök
- Földimogyoró, kesudió és pisztácia

Előnyök:

- A lúgos vér védelmet nyújthat a betegségekkel szemben
- A lúgos rendszer fogyáshoz vagy a testsúly megtartásához vezethet.
- A lúgos kémhatás nagyobb mentális tisztaságot és koncentrációt eredményezhet.

Hátrányok:

- Egyesek számára túlságosan korlátozó lehet.
- Nehéz lehet megkülönböztetni, hogy mely ételek savasak és melyek lúgosak.

Források:

- www.biomedx.com
- Lúgosítsd a tested pH-értékét a jó egészség helyreállításához www.balance-ph-diet.com
- The Alkaline Food Chart www.acidalkalinediet.com
- A List of Acid/Alkaline Forming Foods www.essenceoflife.com

Vegán étrend

A vegán étrend mellőzi az összes állati terméket és mellékterméket: hús, baromfi, hal, tojás, tejtermék, méz, bőr, szőrme, selyem és gyapjú. Sok vegán kerüli az állati termékekből származó kozmetikumokat és szappanokat, valamint az állati termékek felhasználásával feldolgozott élelmiszereket, például a finomított fehér cukrot és egyes borokat. Sok vegán nem használ állatokon tesztelt termékeket.

Az etikai elkötelezettség, az optimális egészség és az erkölcsi meggyőződés gyakran a vegánok fő motivációja. Sok vegán számára különösen aggasztóak a gyári állattenyésztés és az állatkísérletek gyakorlata, valamint a föld és más erőforrások intenzív használata az állattenyésztés számára, számos más környezetvédelmi aggály mellett. A spirituális és vallási kérdések is gyakran szerepet játszanak.

A kiegyensúlyozott táplálkozás kulcsa a vegán étrendben a változatosság és a minőség. A megfelelően megtervezett vegán étrendről kiderült, hogy kielégíti a táplálkozási szükségleteket, és számos egészségügyi előnnyel jár, beleértve a szívbetegségek, a vastagbél- és tüdőrák, a csontritkulás, a cukorbetegség, a vesebetegség, a magas vérnyomás, az elhízás és számos más betegség csökkent kockázatát.

Az ideális vegán étrend gyümölcsöket, zöldségeket, teljes kiőrlésű gabonából készült termékeket, dióféléket, magvakat és hüvelyeseket tartalmaz. Egy tipikus, jól megtervezett vegán menü tartalmazhat reggelire gabonakását friss gyümölcsökkel, ebédre zöldségkeveréket quinoával, vacsorára pedig bab- és zöldséglevest levélzöld salátával.

A rosszul megtervezett vegán étrend alacsony B12-vitamin- és más vitaminokban lehet szegény. Fontos, hogy úgy tervezzük meg az étkezéseket, hogy azok sokféle tápanyagban gazdag élelmiszert tartalmazzanak. A vegán táplálkozásra való áttérés során sokan könnyebbnek találják, ha egy-két dolog elhagyásával kezdik az étrendből, és azokat egészséges vegán alternatívákkal helyettesítik, mintha azonnal kiiktatnának minden állati eredetű terméket.

Élelmiszerek, amelyeket be kell vonni:

- Zöldségek
- Gyümölcsök
- Gabonafélék
- Babok
- Diófélék és magvak
- Olajok

Kerülendő élelmiszerek:

- Minden állati eredetű termék

Előnyök:

- Csökkentheti a magas vérnyomást
- Kezdeményezheti a fogyást
- Javíthatja az energiaszintet

Hátrányok:

- Túlzott fogyást okozhat
- Vérszegénységhez és egyéb tápanyaghiányhoz vezethet.
- Nehéz lehet az étkezés

Források:

- Veganizmus dióhéjban www.vrg.org
- Veganizmus www.vegan.org

Vegetáriánus étrend

A vegetáriánus étrend olyan növényi alapú megközelítés, amely kizárja a húst, a baromfit és a halat. A legtöbb vegetáriánus fogyaszt tejtermékeket, és sokan esznek tojást. Azokat a vegetáriánusokat, akik tojást és tejterméket is fogyasztanak, lakto-ovo-vegetáriánusoknak, míg azokat, akik csak tejterméket fogyasztanak, lakto-vegetáriánusoknak nevezzük. A vegetáriánus étrend megfelelően megvalósítva gyümölcsökben, zöldségekben, diófélékben, magvakban, hüvelyesekben és teljes kiőrlésű gabonafélékben gazdag.

A vegetáriánus étrend választásának okai a következők közül egy vagy több okból adódhatnak: erkölcs, vallás, kultúra, etika, esztétika, környezet, társadalom, gazdaság, politika, ízlés és/vagy egészség. Sok vegetáriánust ezek közül az okok közül valamelyik inspirál, és sok vagy mindegyik okkal azonosulva fejlődik.

A vegetáriánus étrend választása nagymértékben javíthatja az egészséget, és a megfelelően megtervezett vegetáriánus étrendről megállapították, hogy minden táplálkozási igényt kielégít. A táplálkozási szakemberek azt javasolják, hogy minden étrendbe sokféle színes gyümölcs és zöldség kerüljön bele, hogy a legtöbb egészségügyi előnyt élvezhessük. A tápanyagokban gazdag étrend sok rosttal és vitaminnal, valamint rákellenes mikrotápanyagokkal, például antioxidánsokkal büszkélkedhet. A kiegyensúlyozott vegetáriánus étrend gyakran természetes módon alacsony zsír- és koleszterintartalmú, ami csökkenti a szívbetegségek és a cukorbetegség kockázatát. Ez a megközelítés bizonyítottan segít az elhízás és az elhízással kapcsolatos betegségek leküzdésében is.

Élelmiszerek, amelyeket tartalmaznia kell:

- Zöldségek
- Gyümölcsök
- Gabonafélék
- Tejtermékek (nem kötelező)
- Tojás (nem kötelező)
- Babok
- Diófélék és magvak
- Olajok

Kerülendő élelmiszerek:

- Hús
- Baromfi
- Hal

Előnyök:

- Csökkentheti a magas vérnyomást
- Kezdeményezheti a fogyást
- Javíthatja az energiaszintet

Hátrányok:

- Vércégénységhez és egyéb tápanyaghiányhoz vezethet.
- Túlzott tejtermékfogyasztáshoz és intoleranciához vezethet.

Források:

- The Vegetarian Resource Group www.vrg.org

Vércsoport diéta

A vércsoportdiétát James D'Adamo, ND, DNB, az „Egyik ember étele méreg egy másiknak“ (One Man's Food is Someone Else's Poison) című könyv szerzője alkotta meg, amely azt az elméletet képviseli, hogy a különböző emberek vércsoportjuk alapján másképp reagálnak az ételekre.

Dr. James D'Adamo munkáját fia, Peter D'Adamo, ND folytatta, aki számos tudományos kutatást végzett az emberi vércsoport és a táplálkozás közötti összefüggés további alátámasztására. Legnépszerűbb könyve, az Eat Right 4 Your Type, a New York Times bestsellere.

Ennek az étrendnek az az elve, hogy a vércsoport határozza meg, hogyan reagálunk a különböző ételekre, és minden vércsoportnak vannak bizonyos erősségei és gyengeségei. Az élelmiszereket a vércsoport alapján három kategóriába sorolja: Jótékony, semleges és kerülendő. Négy alapvető vércsoport létezik: A, B, AB és O.

Az A vércsoportú emberekről azt mondják, hogy érzékeny immunrendszerrel rendelkeznek, és jól érzik magukat a teljes kiőrlésű gabonákból, babból, gyümölcsökből és zöldségekből álló vegetáriánus étrenddel. Az A vércsoportúak számára ajánlott élelmiszerek közé tartoznak a tenger gyümölcsei, a szójatermékek, alkalmanként baromfi és hal, gyógyteák, diófélék és magvak, zöldségek, gyümölcsök, némi bab, olívaolaj, hajdina és alacsony gluténtartalmú vagy gluténmentes gabonafélék. A kerülendő élelmiszerek közé tartoznak a feldolgozott húsok, a tejtermékek és a túlzott glutén.

A B vércsoportúaknak a tenger gyümölcsei, a kecske- és tehéntejtermékek, a bárány, a földimogyoró, a tökmag, a zöldségek, a gyümölcsök, néhány babféle, az olívaolaj és az alacsony gluténtartalmú vagy gluténmentes gabonafélék kedveznek. A B-típusúaknak ajánlott kerülniük a pácolt húsokat, a füstölt halat, a kék sajtot, a fagylaltot, a brazil diót és a kókuszot.

Az AB vércsoportúaknak az olajos halak, a kecske- és tehéntejtermékek, a bárány, a pulyka, a földimogyoró, a dió, a zöldségek, a gyümölcsök, néhány bab és hüvelyes, az olívaolaj és néhány gabona előnyös. Nekik azt tanácsolják, hogy kerüljék a kukoricát, az árpát, a hajdinát, a pácolt húsokat, a füstölt halat, a vaját, a parmezán- és kéksajtot, valamint az avokádót. Az AB típusú embereknek e megközelítés szerint alacsony a gyomorsavszintjük, ezért kerülniük kell az alkoholt és a koffeint.

Az O-s vércsoportúak az eredeti vadászó-gyűjtögetők, és azt mondják, hogy magas fehérjetartalmú, kevés tejterméket, babot és gabonát tartalmazó étrenddel boldogulnak. Az O vércsoportúak étrendje a tenger gyümölcseit, a szójatermékeket, a sovány húsokat, az orgonahúst, a földimogyorót, a zöldségeket, a fűgét, a szilvát, az aszalt szilvát, némi babot és az olívaolajat hangsúlyozza. A diéta kiiktatja a tejtermékeket, a glutént, a gabonaféléket és a pácolt húsokat, mint a szalonna és a sonka.

A Vércsoport-diéta szerint a testmozgás és a spiritualitás is összefügg a vércsoporttal, és vannak ajánlások az egyes típusokhoz, amelyek a legjobban illeszkednek az egyes típusokhoz.

Mint látható, ez az étrend bizonyos mértékig tükrözi a bio-individualitást, tiszteletben tartva azt a felfogást, hogy a különböző típusok eltérő táplálkozási és életmódbeli megközelítést igényelnek. Ez a diéta eléggé részletezővé válhat, ezért biztosítani szeretné, hogy az ortorexiához hasonló kényszeres viselkedésformák ne nyilvánuljanak meg. Ne feledje: Mindig az a legjobb, ha először arra összpontosít, hogy több teljes értékű élelmiszert és kevesebb feldolgozott, vegyszerezett gyorskaját fogyasszon.

Élelmiszerek, amelyeket be kell vonni, általánosan:

- Friss zöldségeket és gyümölcsök
- Hal

Általánosan kerülendő élelmiszerek:

- Feldolgozott élelmiszerek
- Pácolt húsok

Előnyök:

- Javíthatja az emésztést és a tápanyagok felszívódását.
- Fogyáshoz vezethet
- Tiszteletben tartja a bio-individualitást
- Minimalizálja a feldolgozott élelmiszereket

Hátrányok:

- Az alátámasztó tudományos bizonyítékok korlátozottak.
- A vércsoport protokollok nem biztos, hogy mindenki számára pontosak.
- A diéta követelményei drágák lehetnek

Források:

- Eat Right for Your Type www.dadamo.com
- D'Adamo Institute www.dadamoinstitute.com

Zóna diéta

A New York Times bestseller The Zone Diet című könyvét Dr. Barry Sears, a Bostoni Egyetem Orvosi Karának és a Massachusetts Institute of Technology egykori kutatója írta. Kutatásai révén olyan tervet dolgozott ki, amelynek célja az inzulin, a glükagon és az eikozanoidok - a testsúlyszabályozással összefüggésbe hozható három fő hormon - szabályozása.

A diéta sajátosságai közé tartozik az 1-2-3 arányú étkezés: 1 gramm zsír 2 gramm fehérje 3 gramm szénhidráthoz. Ez azt jelenti, hogy a kalóriák 30%-a zsírból, 30%-a fehérjéből és 40%-a szénhidrátból származik minden étkezésnél és uzsonnánál. A tányér egyharmadát fehérjének kell kitennie, a fennmaradó kétharmadot pedig gyümölcsöknek és zöldségeknek. Sears minden étkezés és uzsonna kiegészítéseként egy kis mennyiségű egyszeresen telítetlen olajat vagy más zsiradékot javasol.

Úgy véli, hogy az ilyen módon történő, élethosszig tartó étkezésnek megvan az ereje ahhoz, hogy bizonyos géneket bekapcsoljon, míg másokat kikapcsoljon. Az ő megközelítése fokozott energiához, csökkent étvágyhoz és fogyáshoz vezethet.

Sears a vércukorszint stabilizálása érdekében rendszeres étkezési rendet javasol - soha nem szabad öt ébren töltött óránál többet étkezés nélkül hagyni. Fontos továbbá, hogy legalább heti három napon fizikai aktivitást iktassunk be.

Egy példa a napi étkezési tervre:

- Reggel 7 óra: reggeli (az ébredést követő 1 órán belül)
- 12:00: ebéd (legfeljebb 5 órával később)
- 17 óra: délutáni uzsonna
- 19:00: vacsora (2-3 órával az uzsonna után)
- 23:00: lefekvés előtti egészséges nasi a vércukorszint kiegyensúlyozására

Fogyasztandó táplálékcsoportok:

- Zöldségek
- Gyümölcsök
- Teljes kiőrlésű gabonafélék
- Sovány húsok (főként szárnyasok)
- Babok és hüvelyesek
- Alacsony zsírtartalmú tejtermékek
- Diófélék és magvak
- Egyszeresen telítetlen olajok

- Omega-3 zsírsav tartalmú táplálékok

Kerülendő élelmiszerek:

- Feldolgozott élelmiszerek
- Finomított gabonafélék
- Finomított cukor
- Transzsírok
- Magas cukortartalmú gyümölcsök és zöldségek
- Gyümölcslevek

Előnyök:

- Segíti a gyulladási folyamatok csökkentését ill. megelőzését
- Kiválóan alkalmazható cukorbeteg és inzulinrezisztens egyének esetében
- Elősegíti a következetes és kiegyensúlyozott étkezési szokásokat
- Elősegíti az egészséges fogyást és vitalitást
- Teljes értékű élelmiszereken alapul

Hátrányok:

- A Zone termékek feldolgozottak
- Néhányan jól bírják a teljes zsírtartalmú tejtermékeket
- Nehéz lehet elkerülni a gyümölcsleveket

Források:

- The Zone Diet www.zonediet.com
- The Zone Diet www.webmd.com